

シニア食育講座のご案内

公益財団法人 すこやか食生活協会

超高齢社会を迎えた中で、シニア世代にとって、健康で充実した毎日を過ごすために食事と栄養に関する正しい知識を持つことが重要です。このような観点から、食品のおいしさに関する研究を続けている西村敏英先生から、食べ物のおいしさの要因の一つであるコクに関する研究成果などを詳しく説明いただきます。

また、健康志向の様々な情報が溢れる中で、老年学の研究と教育を一貫して続けてきた柴田博先生から、これまで常識のように言われてきたことを科学的に検証し、日本人にとって正しい食生活と栄養のあり方について説明いただきます。

1. 日 時 平成31年2月8日（金） 13：30～16：45（開場13時）
2. 場 所 製粉会館 5階 会議室 （東京都中央区日本橋兜町15-6）
東京メトロ茅場町駅（東西線・日比谷線）から徒歩4分
3. プログラム 13：30 開 会

13：40～15：00
講演：食べ物のおいしさを引き出すコクを科学する
講師：西村 敏英 氏
女子栄養大学栄養学部教授 農学博士

15：20～16：40
講演：長寿の嘘
講師：柴田 博 氏
桜美林大学名誉教授・招聘教授 医学博士
4. 募集人数 60名（受講料 無料）
5. 申込方法 「参加申込書」を当協会あてにFAX（03-5641-5312）
またはメール（hirashima@sukoyakanet.or.jp）で送信して下さい。
電話でも受け付けます。受講票は送付しませんので、ご了承下さい。
6. 連絡先 公益財団法人 すこやか食生活協会（Tel 03-5641-5311）

後 援 シニア世代食育推進協議会

すこやか食生活協会 あて (FAX No. 03-5641-5312)

「シニア食育講座」参加申込書

氏名		団体・会社名		役職名	
TEL			FAX		
E-mail					

講演概要

1. 講演：食べ物のおいしさを引き出すコクを科学する

講師：西村 敏英 (にしむら としひで)

女子栄養大学栄養学部教授 農学博士

概要：「コク」は、現在、「おいしさ」と同義語で使用される場合が多い。しかし、コクがあってもおいしく感じるものもあれば、コクがなくてもおいしい食べ物は、たくさん存在している。このように、「コク」は、「おいしさ」と同義語ではなく、味、香り、食感、色、艶と同様に、それぞれの食べ物が有する特性の一つであり、おいしさを決める要因である。これまでの研究成果をもとに、コクの定義と要素を説明するとともに、その中で、特にうま味物質と油脂のコク付与・増強効果の重要性を示し、コクを有する商品の開発などに役立つ知見を紹介する。

.....

2. 講演：長寿の嘘

講師：柴田 博 (しばた ひろし)

桜美林大学名誉教授・招聘教授 医学博士

概要：平均寿命が世界のトップクラスにある日本人も、栄養状態をみると、実は楽観視できない危機的な状況にあり、このような低栄養化を招いたのは、日本人の粗食信奉、やせ願望、コレステロールバイ菌説などのためである。

やせているほど長生き、コレステロールは低いほど良い、糖尿病が増えている、などの健康常識に対し、科学的なデータ・理論をもとに、正しい「長生きの新常識」を紹介する。